

健康をつくらう!



県北医療センター
高萩協同病院
リハビリテーション部
作業療法士
佐藤 貴紀

『糖尿病と運動療法について』

糖尿病とは、過食や運動不足といった生活習慣の乱れにより、インスリンが十分に働かないために、血糖が増えてしまう病気です。症状として体重減少や疲労感、尿の回数が増える、喉が渇くなどがあげられます。

糖尿病の血糖コントロールの基本は、食事療法と運動療法と言われています。

今回は、運動療法について説明します。

運動療法には有酸素運動とレジスタンス運動があります。

有酸素運動としては、ウォーキングや自転車、水泳などがあります。また、レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗をかける運動で、例としてスクワットや膝をついた状態での腕立て伏せなどです。

糖尿病の運動療法では、有酸素運動とレジスタンス運動をまんべんなく実施することが理想的です。有酸素運動は30分程度を最低週3日、レジスタンス運動はゆっくりとした動作で10回を2～3セット、週2～3回を目安におこなきましょう。

運動する時間がない場合は、外出中はなるべく階段を使うことやスーパーの駐車場で少し遠いところに駐車して歩くといった工夫をすると良いでしょう。

「いつでも」、「どこでも」、「無理なく続けられる」運動を選ぶことが大切です。まずは、自分のできる運動を少しずつ始めてみましょう。

ヘルスメイトが塩分摂取量をチェック

令和元年度 活動報告
高萩市食生活改善推進連絡会

消費生活展(産業祭内)に出展し、生活習慣病予防のための『塩分チェックアンケート』を行いました。

アンケートは9年目で、項目は「味噌汁や漬物を1日何回摂取しているか」、「麺類の汁を全て飲むか」、「味付けしたおかずさらに調味料をかけるか」など。

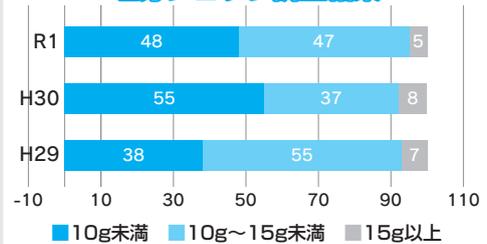
今回の結果では、1日の食塩摂取量が15g以上の方が減少し、減塩に気をつけている人が多くなっているのがわかりました。

今後も、塩分を抑えたメニューなどをお話する『ヘルシーキッチン教室』などを実施し、減塩を広める活動を行っていきます。

1日の塩分摂取量の目標量

男性 8g 未満・女性 7g 未満

塩分チェック調査結果



最後に、健康の秘訣を伺うと「40歳から35年間、一度も欠かさずに人間ドックを受診しています。健康診査は、病気の早期発見・早期治療につながるものなので、ぜひ市民のみなさんに受診してほしいですね」と語ってくれました。

「常に姿勢を意識して歩くようにしているよ」と背筋を伸ばして優しく話すのは、高萩市保健推進員連絡協議会の副会長を務めている佐藤さん。

長年勤めた会社を退職した後、地域の役に立てればとの思いから、保健推進員として健康づくりへの意識啓発や各種健診への参加促進など、市民の健康づくりに係る活動に取り組みまれています。そのため、健康に関する研修や講演会にも積極的に参加し、そこで得た知識を日々の生活に取り入れるとともに、市民のみなさんに分かりやすく情報提供しています。

私生活では、家庭菜園やお孫さんの送迎のほか、昨年飼いだめた豆柴犬の散歩も毎日欠かさず行っているそうです。

また、釣りが趣味という佐藤さん、釣った魚を自身で調理し、それを食べたお孫さんが「美味しい」と言ってくれることが元気の源ですと満面の笑顔。こう語るお顔からは、お孫さんたちへの深い愛情が伝わってきました。

”健診受診でいつまでも健康にー!”

生涯現役
いきいき元気



佐藤 智明さん
(75歳 島名)